

# CURSO ONLINE “Fortalezas Comunicativas”

**¡Aprende en 5 semanas  
a mejorar tu comunicación!**



ELENA MARTÍN GALVO

## DISEÑA TU ESTRATEGIA SOBRE TU PROPIA COMUNICACIÓN

Vamos a diseñar juntos una estrategia para fortalecer y mejorar tu comunicación.

¿Cuáles serán los pasos a seguir?



### Paso 1

Análisis de la situación actual de tu comunicación y sus consecuencias



### Paso 2

Defino mi objetivo, mis motivaciones y mis cualidades



### Paso 3

Qué voy a hacer diferente



### Paso 4

Defino las estrategias que voy a utilizar para alcanzar mi objetivo

Para hacer el primer paso, vamos a trabajar con un ejemplo para que sepas qué es lo que te pido que hagas, después lo harás tú con tu caso.

¡Será tu plan personalizado!

EJEMPLO: “Tengo miedo de hablar en público.”

Veamos cómo podría hacer el análisis la persona de este caso supuesto:

**PASO 1** Análisis de la situación actual de mi comunicación y sus consecuencias

Descripción de la situación actual	Valoración e interpretación	¿Cómo me siento?	¿Dónde lo siento en el cuerpo?	¿Qué pensamientos recurrentes tengo?	¿Qué comportamientos tengo?	¿Qué expreso?
Cada vez que tengo que hablar en público, siento miedo y una gran inseguridad	No sirvo para hablar en público. No voy a conseguir un trabajo ¿Por qué no soy como los demás? No seré capaz jamás de conseguir seguridad.	Miedo, frustración, inseguridad, sentimiento de inferioridad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dolor en la tripa</li> <li>▪ Falta de aire</li> <li>▪ Aceleración del ritmo cardíaco</li> <li>▪ Sudores</li> </ul>	Soy un desastre Tengo un problema Yo soy así Haré el ridículo y se reirán de mí	Primero pienso que lo conseguiré, pero días antes empiezo a ponerme nervioso y a no dormir. Cuando termino, me digo a mí mismo lo que tenía que haber dicho y hecho Después me repito que jamás lo volveré a intentar	Que soy tímido Pido disculpas Me regaño a mí mismo (- ¡Pero ¡qué tonto soy, si ya sé que no pasa nada!) Acabo acortando mi intervención con alguna excusa

¡Ahora te toca a ti!

Rellena el siguiente cuadrante con el análisis de la situación actual de tu comunicación y de sus consecuencias:

Descripción de la situación actual	Valoración e interpretación	¿Cómo me siento?	¿Dónde lo siento en el cuerpo?	¿Qué pensamientos recurrentes tengo?	¿Qué comportamientos tengo?	¿Qué expreso?

**PASO 2** Defino mi objetivo, mis motivaciones y cualidades

En este paso, lo importante es analizar cómo quieres vivir esa situación. Para qué la vives. Y también es fundamental que te detengas a observar cuáles de tus cualidades te van a ayudar (hemos hecho mucho trabajo con ellas, seguro que ya las tienes bien identificadas)

OBJETIVO	MOTIVACIÓN	MIS CUALIDADES

**PASO 3 Qué voy a hacer diferente**

En este paso, piensa qué pensamientos o acciones puedes cambiar a partir de ahora. Lo que ya no vale, no vale.

Puedes decidir qué cosas vas a dejar de hacer. Algo que hicieras antes y ahora no quieres seguir haciendo porque sabes que no te conviene. Por ejemplo, compararte con otros.

Y piensa también cuáles son las acciones, actitudes y pensamientos que puedes introducir. Por ejemplo, calentar antes de tu intervención haciendo unas respiraciones.

**PASO 4** Defino las estrategias que voy a utilizar para alcanzar mi objetivo

Recuerda para ello los ejercicios que has hecho en este curso y las cosas que te han ayudado en situaciones anteriores. Por ejemplo, puedes seguir trabajando sobre tu seguridad (puedes escribir qué ejercicios vas a repetir o poner en práctica, cuáles vas a practicar y a entrenar)

En lugar de esperar a que la situación te domine, lo que te propongo aquí es anticiparte a ella y prepararte física, anímica y mentalmente para llevarla a cabo de la manera más satisfactoria posible. Y en lugar de abandonarte a una crítica destructiva después de tu intervención, puedes pensar cómo puedes contrarrestarla con las herramientas que has aprendido durante el curso.

Piensa en cómo puedes prepararte antes, durante y después y escríbelo a continuación:

Antes de tu intervención:

Durante tu intervención:

Después de tu intervención:

¡Felicidades!

Has diseñado tu propio plan.

No te imaginas lo que vas a ganar con esta sencilla acción.

Es normal que, aunque hayas decidido cambiar algunos aspectos, salgan automáticamente hasta que hayas implementado los nuevos. Que eso no te desanime.

Es lógico, ya que era una respuesta que habías mecanizado.

Será un proceso natural y casi inconsciente para ti.

Con el tiempo, más cercano de lo que imaginas. De pronto un día sentirás que ha cambiado por completo tu percepción de la situación.

